BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berkumur dengan seduhan daun sirih dapat menurunkan indeks plak gigi.

5.2 Saran

1. Perlu dilakukan penyuluhan kepada masyarakat mengenai penggunaan daun sirih sebagai bahan obat kumur alami untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut secara laboratoris dengan menghitung koloni bakteri untuk mengetahui lebih pasti tentang efektivitas daun sirih dalam menghambat pertumbuhan bakteri.
3. Perlu dilakukan penelitian serupa dengan menggunakan varietas lain daun sirih mengenai manfaatnya bagi kesehatan gigi dan mulut.
4. Pentingnya dilakukan penyuluhan pada masyarakat dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut dengan menggunakan bahan-bahan alami.